

### As Seis Perfeições (Paramitas) - parte 3

As seis paramitas são ensinamentos do Budismo Mahayana. Paramita é uma palavra que pode ser traduzida como "perfeição" ou "realização perfeita". O ideograma chinês para este termo significa "atravessar para a outra margem", que é a margem da coragem, da paz e da libertação. As perfeições devem ser praticadas em nossa vida diária. Estamos atualmente na margem do sofrimento, da raiva e da depressão, e queremos atravessar para a margem do bem-estar. Para atravessar, é preciso fazer alguma coisa, e é a isso que chamamos de perfeição. Assim, voltamos para nós mesmos, praticamos a respiração consciente e olhando nosso sofrimento, nossa raiva, nossa depressão, e sorrimos. Ao fazer isso, superamos a dor e atravessamos. Devemos praticar as "perfeições" todos os dias. (...)

- (1) *Dana paramita* - Doação, generosidade, oferta.
- (2) *Shila paramita* - Os preceitos ou treinamentos da atenção plena.
- (3) *Kshanti paramita* - Tolerância, a capacidade de acolher, suportar e transformar a dor infligida a você por seus inimigos e também pelas pessoas que o amam.
- (4) *Virya paramita* - O esforço, energia, perseverança.
- (5) *Dhyana paramita* - A meditação.
- (6) *Prajna paramita* - A sabedoria, compreensão, insight.

Praticar as seis perfeições ajuda a atingir a outra margem - a margem da liberdade, da harmonia e dos bons relacionamentos.

A quarta pétala da flor é a *virya paramita*, a **perfeição do esforço**, a energia ou a **prática contínua**. O Buda disse que no fundo da nossa consciência armazenadora, *alaya vijñana*, existem diversos tipos de sementes, positivas e negativas - sementes de raiva, ilusão e medo, assim como sementes de compreensão, compaixão e perdão. Muitas dessas sementes nos foram transmitidas por nossos ancestrais. Deveríamos aprender a reconhecer cada uma delas dentro de nós, para poder praticar o esforço. No caso de uma semente negativa, como raiva, medo, ciúmes ou discriminação, deveríamos evitar que fosse irrigada na vida cotidiana, porque cada vez que tal semente é regada ela aparece na camada superior de nossa consciência, o que significa sofrimento, para nós e para aqueles que nos cercam. A prática é impedir que a semente negativa seja regada.

Também reconhecemos as sementes negativas nas pessoas amadas, e tentamos não regá-las. Se o fizermos, os seres que amamos serão infelizes, e conseqüentemente nós também. Essa é a prática da "irrigação seletiva". Se você quer ser feliz, evite regar suas próprias sementes negativas e também as dos outros, e peça aos que o cercam que evitem regar as sementes que existem em você.

Tentamos reconhecer nossas sementes positivas, e viver nossa vida diária de tal forma que possamos ter contato com elas e ajudá-las a se manifestar na camada superior da nossa consciência, a *mano vijñana*. Cada vez que essas sementes se manifestam e permanecem lá por algum tempo, ficam mais fortes. Se as sementes positivas ficarem mais fortes, seremos mais felizes e tornaremos felizes aqueles que nos cercam. Reconheça as sementes positivas na pessoa que você ama, regue essas sementes, e essa pessoa ficará cada vez mais feliz. Em Plum Village, nós praticamos "regar as flores", reconhecendo as melhores sementes dos outros e regando-as. Quando tiver tempo, por favor regue tudo o que há para ser regado. É uma grande prática de esforço, e traz resultados imediatos.

Imagine um círculo dividido em dois. Embaixo está a consciência armazenadora e em cima a consciência mental. Todas as formações mentais estão no fundo da consciência armazenadora. Todas as sementes podem se manifestar no nível superior, ou seja, na consciência mental. A prática consiste em fazer o melhor que pudermos para não deixar que as nossas sementes negativas sejam atingidas no dia-a-dia, para que não tenham oportunidade de se manifestar. As sementes da raiva, discriminação, desespero, ciúmes e desejo estão todas presentes. Fazemos o que podemos para impedi-las de subir. Dizemos às pessoas com quem vivemos: "Se você realmente me ama, não regue essas sementes em mim. Não é bom para a minha saúde nem para a sua." Temos que saber quais os tipos de sementes que não

devem ser alimentados. Caso uma semente negativa, uma semente de dor, for regada e se manifestar, usaremos todo o nosso poder para abraçá-la com nossa atenção plena e ajudá-la a voltar para o lugar de onde veio. Quanto mais tempo tais sementes ficarem na consciência mental, mais fortes se tornarão.

O Buda sugeriu uma prática chamada "trocar a cavilha". Quando uma cavilha de madeira não é do tamanho certo, ou está podre, ou está quebrada, o carpinteiro a substitui por outra, colocando a nova cavilha exatamente no lugar da velha e martelando em cima. Se em você surgir uma formação mental considerada não-saudável, pratique convidando uma formação mental saudável para substituí-la. Existem diversas sementes lindas e saudáveis em nossa consciência armazenadora. Apenas inspire e expire, convidando uma delas a subir e a não sadia descerá. Isto se chama de "trocar a cavilha".

Outra prática consiste em tocar tantas sementes positivas na consciência armazenadora quantas possível, para que se manifestem na consciência mental. Em um aparelho de televisão, quando queremos assistir a um determinado programa, apertamos o botão correspondente. Portanto, só chame sementes agradáveis para a sala de sua consciência. Nunca convide uma visita que vai lhe trazer tristeza e aflições. E diga aos seus amigos: "Se vocês gostam de mim, por favor, alimentem as boas sementes que existem em mim." Uma semente fantástica é a atenção plena. A atenção plena é o Buda em nós. Use todas as oportunidades que tiver para regá-la e para fazer com que se manifeste no nível superior da consciência.

A quarta prática é manter uma semente saudável o mais tempo possível depois que ela se manifestou. Se a atenção plena for mantida por quinze minutos, a semente da atenção plena será fortalecida, e da próxima vez que você precisar da energia da atenção plena será mais fácil trazê-la à superfície. É muito importante ajudar as sementes da atenção plena, do perdão e da compaixão a crescerem, e a melhor forma de fazer isso é mantê-las na consciência mental o máximo de tempo possível. Isso se chama transformação na base - *ashraya paravritti*. Este é o verdadeiro sentido da *virya paramita*, a perfeição do esforço.

*(Do livro "A essência dos ensinamentos de Buda" – Thich Nhat Hanh)*

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>